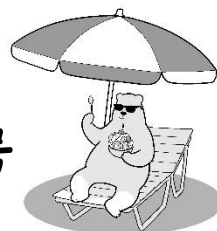


# ほけんだより 7月号



7月号



2026.7.17 宇部市立鶴ノ島小学校

## 第1回学校保健安全委員会を実施しました！

運動で「こころ」も「からだ」も元気に！

6月の第1回学校保健安全委員会では、講師に医療生協健文会理学療法士の山本善和さんをお招きし、「運動習慣」をテーマにご講話いただきました。

運動をすることで睡眠の質が高まり、規則正しい食事につながるなど、健康な生活習慣は互いに深く関わっていることを学びました。

講話の後には、実際にからだを動かす活動として、ドイツ式鬼ごっこ、腕立てボールキャッチ、片足けんけん相撲に挑戦しました。どの活動も楽しみなが運動することができ、からだを動かす楽しさを実感する貴重な機会となりました。



### ★ちょこっとほけんメモ★

運動をすると頭がすっきりして、勉強に集中しやすくなるよ！！



## 運動不足を防ごう！でも熱中症には要注意！！

暑い日が続くと熱中症の危険が高まります。

外で活動する際には、WBGT(暑さ指数)が適切かを確認するようにしましょう。

## 熱中症予防日頃からのこころがけ



規則正しい生活で  
体調管理



水分はこまめに、  
回数をもめにとる



運動するときには  
こまめにこ休憩を



体調の悪いときはむりに  
運動しない

外に出る前に持ち物チェック！

☐ すいとう

☐ ぼうし

☐ 汗拭きタオル

# ゲームやスマホ、やめられなくなっていますか？

なが じかん 長い時間、ゲームや動画を見続けると・・・

## ① 生活リズムがくずれる

よ ふ  
夜更かしするようになり、  
あさ お  
朝起きられない。



- 夜遅くまでゲームをしてしまう
- ↓
- 寝る時間が減る
- ↓
- 朝起きられない

## ② 勉強や運動へのえいきょう

しゅうちゅうりょく つづ  
集中力が続きにくくなり、  
からだ うご じかん  
体を動かす時間が減る。



- 集中できなくなる
- 勉強がおろそかになる
- 外で遊んだり、運動したりする時間が減る

## ③ 目や体へのえいきょう

しりよく ていか  
視力が低下し、  
しせい わる  
姿勢が悪くなる。



- 目がつかれる、視力が下がる
- ずっと同じ姿勢で、首や肩がこる、姿勢が悪くなる

## ④ 心へのえいきょう

イライラしやすくなったり、  
きも  
気持ちのコントロールが  
むずかしくなったりする。



- イライラしやすくなる
- ゲームが思うようにできないと、怒ったり、落ちこんだりする

## インターネット・ゲーム障 害って？

つぎのような状態が長く続くことです。

- ゲームをはじめたり、やめたりすることが自分でうまくコントロールできない。
- ゲームばかりになり、勉強や運動、食事、睡眠などがおろそかになる。
- 困ったことが起きているとわかっているけど、ゲームをやめられない。

## ★おうちでできる約束のポイント★

- インターネット・ゲームをする時間を決める。
- 寝る1時間前にはゲームやスマホをおやすみする。
- 1時間に1回10分ほど休けいする。
- からだを動かす時間を作る。(お手伝いでもOK)

# むし歯をなくして、きれいな歯で2学期を！！

## ☆ むし歯を防ごう！ ☆

### ① 食べたら歯みがき

ていねいに  
歯をみがこう。



### ② よくかんで食べよう

だ液がたくさん出て、  
むし歯を防ぎます。



### ③ あまいおかしやジュースはとりすぎない

だらだら食べをしない。



### ④ 定期的に

歯医者さんへ  
むし歯は早めの  
治療が大切です。



## 夏休みは、むし歯治療のチャンスです！

「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」をもらった人は、夏休み中に受診しましょう。  
治療が終わったら、学校に提出をお願いします。

きれいな歯で、  
気持ちよく  
2学期を  
むかえましょう！

